



2月号

みどりの丘こども園

栄養士

山崎 まい

青木 美優

暦の上では「春の始まり」とされる「立春」を迎えますが、2月は一年で最も冷え込むとも言われています。暖かい格好、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 節分

節分といえば立春の前日の2月3日に催される行事ですね。「冬と春の季『節』を『分』ける日」であることから、「節分」と呼ばれます。今日この節分には豆を撒いたり、恵方巻きを食べたり色々な食に関する文化が根付いていますが、今回は節分に関する食材を紹介したいと思います。

**福豆（厄払い）** . . . . . 豆をまいて鬼を追い払う

**いわし柁（魔除け）** . . . . . イワシの臭いと柁の葉で、鬼が入ってこないようにします

**太巻き（福を巻き込む）** . . . . . 恵方をむいて太巻きを食べます

## 簡単おやつレシピ

### スコーン

✪材料（こども5人分）

- ホットケーキミックス 100g
- バター 25g
- 牛乳 大1+小1

✪作り方

- ①ボールにホットケーキミックスとバターを入れ、手のひらでこすり合わせるようによく混ぜる
- ②牛乳を1に加えてヘラでさっくりと混ぜる
- ③好きな形に整えて170℃に予熱したオーブンで15分程焼く

こどもたちに人気のおやつです！

ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください♪



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

## 給食の展示

日程 2日 未満児の量

14日 以上児の量

場所 保育園玄関

時間 14時～19時

給食の量や雰囲気ぜひご覧になってください。

